

"Mental Gagnant" : de jeunes sportifs de haut niveau accompagnés par un expert reconnu lors d'un atelier de préparation mentale



Les jeunes sportifs ariégeois avec Christian Ramos lors de l'atelier. DDM Yves Laforgue

À La Tour-du-Crieu, neuf jeunes sportifs ariégeois ont participé à un atelier de préparation mentale animé par Christian Ramos, spécialiste reconnu, pour renforcer confiance, motivation, gestion du stress et contrôle des émotions.

Ce dernier lundi, l'association Ariège Pyrénées et le Comité départemental olympique et sportif départemental ont convié neuf jeunes sportifs ariégeois de haut niveau, accompagnés de leurs coaches et de leurs parents, à un atelier de préparation mentale organisé dans les locaux du District de football à La Tour-du-Crieu, animé par l'Ariégeois Christian Ramos, psychologue de formation, aujourd'hui spécialisé dans l'accompagnement mental des sportifs depuis près de 30 ans.

Le vécu des jeunes sportifs présents, Maelle Blondel, Yoan Pujol, Alexandre Vannier, Check Diop (football), Nadine Haussy (basket), Clément Latore (tennis de table), Hugo Combes (ski de bosses), Alexandre Munoz (automobile) et Timéo Gouzy (cyclisme), a constitué le point de départ pour exposer les principales règles de cette préparation, aujourd'hui pleinement intégrée au programme d'entraînement.

La gestion de la confiance, du stress et des objectifs, associée à la motivation et au contrôle des émotions, constitue désormais des axes essentiels de l'apprentissage, aux côtés de l'incontournable préparation physique.

À l'issue de cet exposé, qui a captivé l'ensemble de l'auditoire, Christian Ramos a profité de l'événement pour présenter le jeu "Mental gagnant" qu'il a créé et qui constitue une approche particulièrement ludique pour aborder le sujet.

Autour du pot de l'amitié qui a clôturé cette rencontre, la satisfaction était générale, tant du côté des organisateurs que de celui des participants, qui ont, semble-t-il, beaucoup appris à l'issue de cette intervention de grande qualité menée par l'un des plus grands spécialistes du domaine.

Yves Lafforgue